11月スケジュール

川口スタジオ

営業時間
平日　9:30～22:00
土日　8:15～17:00
祝日　8:15～15:00
※毎週金曜日は休館日です。

運動量小クラス：★　運動量小～中クラス：★★　運動量中クラス：★★
運動量小：リストラティブYinflow　運動量小～中：Lv.1　運動量中：Lv.1&2

月	火	水	木	金	土	日
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 朝ヨガ★ Emi
10:00-11:15 2.16日 やさしいエアフローヨガ ★ 9日 バンドフロー&ピラティス ★ 30日 エアリストラティブ YinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 11.25日 Eri 18日 MIKA 4日 エアリストラティブ YinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 5日 フローヨガ ★★ TAKEC 12日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 19日 コンディショニングヨガ ★★ 百合香 26日 ギアゾーンヨガビギナー ★ しなこ	休館日	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 アロマヨガ ★ Eri 1日 サチエ
11:45-13:00 2.16日 ギアゾーンヨガ Lv.1★★ 9日 ホイールヨガ ビギナー★ 30日 ベーシックヨガ ★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 4日 Emi 11.25日 Eri 18日 TAKEC	11:45-13:00 5.19日 骨盤メンテナンスヨガ（マタニティ可）★ Eri 12.26日 ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
23日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 エアフローヨガ ★★ Emi 10:00-11:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka 11:40-12:55 アロマヨガ ★ Haruka 13:20-14:35 エアリストラティブYinFlow ★ MIKA	3日(火) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ ★ Emi 10:00-11:15 フローヨガ ★★ Chisato 11:40-12:55 ホイールヨガビギナー ★ Chisato 13:20-14:35 エアフローヨガ ★★ MIKA		13:30-14:30 12.26日 産後ヨガ（通常会員参加可）★ Eri		13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 28日 POPピラティス★★	13:35-14:50 1.8日 ベーシックヨガ ★ Emi 15.29日 ホイールヨガビギナー ★ 22日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ ★ Chisato
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 10.24日 ヨガニードラ ★ RIHO 17日 ホイールヨガビギナー ★ Chisato	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 4.18日 Eri 25日 MIKA 11日 やさしいエアフローヨガ ★ Emi	18:30-19:45 5日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA 12日 フローヨガ ★★ TAKEC 19.26日 ベーシックヨガ ★ Emi		15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA	15:20-16:20 1日 ホイールヨガビギナー ★ 8日 バンドフロー&ヴィンヤサフローヨガ ★ Chisato 15.22.29日 やさしいエアフローヨガ ★ Emi
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 10日 ベーシックヨガ ★ 17.24日 やさしいエアフローヨガ ★ Emi	20:10-21:25 4.18日 アロマヨガ ★ Eri 11日 ベーシックヨガ ★ Emi 25日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 5日 MIKA 12.19.26日 Emi			

3周年記念スペシャルレッスン
29日(日) 10:30-12:30
アロマキャンドルヨガ
～アーユルヴェーダ診断付～
担当：Eri

yoga&pilates YARD

※全てのレッスンが予約制となります。　〈定員〉 ■通常ヨガ／ピラティス／ホイールヨガ →22名　■エアフローヨガ →10名　■WS→22名